

PLANIFICACIÓN DE LOS DÍAS SIN COLEGIO, PERO EN CUARENTENA

La combinación de teletrabajo y niños/as sin cole puede resultar difícil, pero también es una oportunidad para adquirir nuevos aprendizajes y mejorar nuestras relaciones. Nos hemos visto obligados/as a parar a rutina diaria y el ritmo acelerado que llevamos en muchos hogares. Lo podemos aprovechar como una oportunidad de volver a conectar con nuestros hijos/as, escucharles, atenderlos/as mejor y reconectar.

Algunas cuestiones que pueden favorecer un buen clima son:

- Establecer un horario y unas rutinas. Organizar el horario con los niños/as, ellos/as participan y pueden tomar algunas decisiones.
- El horario se puede realizar en una cartulina. Para los más pequeños podemos utilizar pictogramas: <https://www.pictotraductor.com/> o <http://www.arasaac.org/> Aquí se pueden encontrar. Escribes la palabra y te sale la imagen, copias y pegas.
- Selecciona las actividades que puedes incluir en ese horario. La organización se puede ir realizando día a día, para variar las actividades y en función de los acontecimientos que vayan surgiendo.
- **Tareas escolares:** en función de la edad de los niños o de las niñas. Seguir las recomendaciones y pautas marcadas por el profesorado. **Las tareas deben ocupar sólo una parte del día y nunca superar el tiempo que pasarían en el colegio.** En función de las necesidades y la edad de cada niño/a, es recomendable la supervisión y acompañamiento de una persona adulta.
- Actividad física: **no se puede salir de casa**, pero es importante mantener la actividad física: bailar, jugar al escondite, hacer circuitos... En internet podemos encontrar multitud de ideas.
- Televisión/ pantallas: conviene limitar el uso de las “pantallas”. Se pueden utilizar aplicaciones de control parental o un reloj con alarma para indicarles cuando finaliza su tiempo de utilizar pantallas.

ELABORAR
HORARIO Y
RUTINAS
CON LOS
NIÑOS/AS

Seleccionamos
actividades

Incluir actividad
física

Las tareas según
pautas facilitadas por
el profesorado

Limitar pantallas

EJEMPLO DE ORGANIZACIÓN DEL DIA (Adaptable a cada familia)

Hora	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9-10	Levantarse Aseo Desayuno				
10-14	Tareas Almuerzo Tareas (Incluir descansos de 5-10 minutos)				
14-15	Poner la mesa Comida Recoger la mesa				
15-16	Reposo/película				
16-17	Leer				
17-18	Ejercicio: zumba	Ejercicio: yincana	Ejercicio: circuito	Ejercicio: yoga	Ejercicio: baile
18-20	Asamblea: decidimos a qué jugamos Jugar, dibujar, manualidades... Recoger				
20-20:30	Ducha				
20:30-21	Cena				
21	Cuento y a dormir				

¡Seguro que se os ocurren muchísimas más cosas! ¡Animo a todos/as!

RECORDAD QUE LOS NIÑOS/AS SON GRANDES TRANSMISORES DE VIRUS EN GENERAL. ES IMPORTANTE TENER CONCIENCIA SOCIAL Y CUMPLIR CON LAS CUARENTENAS.

Algunas webs interesantes:

<https://www.orientacionandujar.es/>

<https://www.mundoprimaria.com/>

<https://famiyaiycole.com/>

<http://www.ceiploreto.es/>

https://estacionbambalina.com/descargas/70_ideas_para_jugar_en_casa.pdf

Poniendo en un buscador “actividades en casa para niños”, encontramos multitud de entradas con ideas.

Artículos/cuentos/vídeos recomendados:

[Cuarentena en casa: 11 recomendaciones para lograr una buena convivencia familiar](#)

[Orientaciones para la gestión psicológica de la cuarentena por coronavirus](#)

[Rosa contra el virus. Cuento para explicar el coronavirus a niños y niñas pequeños/as.](#)

[¿Qué es el coronavirus? Explicación para los niños/as.](#)

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES

- Jugar a los disfraces (disfrazarse con la ropa de personas adultas).
- Cocinar: hacer un pastel sencillito, unas galletas, un bizcocho...
- Organizar los juguetes, aprovechad y haced limpieza.
- Colaborar en las tareas domesticas.
- Pasatiempos.
- Yincanas en casa.
- Búsqueda del tesoro en casa.
- Realizar un teatro.
- Hacer jardinería.
- Pintarse la cara.
- Manualidades con materiales reciclados.
- Papiroflexia, molinillos de papel, aviones de papel.
- Crear una cabaña. Ya sea fuera o dentro, ofrecerles pareos, telas, sábanas para que puedan hacerse su propia cabaña y jugar en ella a lo que quieran.
- Organizar un día de camping dentro de casa. Déjales que organicen el día y las cosas que necesitan ellos y ellas. Les puedes facilitar una tienda de campaña sencilla de montar o una tienda-cortavientos y generen todo el entorno. Hasta pueden dormir esa noche dentro de la tienda.
- Hacer pulseras y collares. Los típicos son los de macarrones, pero puedes probar a hacer con pompones, con papel, con botones...
- Hacer y/o ponerse Tatoos.
- Crear una casa de cartón.
- Crear una tela de araña para pasar. En un pasillo o entre las patas de la mesa y las sillas, con lana, crea una especie de tela de araña donde tus hijos e hijas tengan que pasar sin tocarla.
- Dibujar a lo grande. Extiende un gran papel en el suelo y deja ceras o

rotuladores en el centro. La idea es que pinten libremente con la norma de que las ceras no pueden salir del papel. Otra forma diferente de pintar a gran formato.

- Dibujar en bandeja de sal o arena. Tan sencillo como rellenar una bandeja (caja grande de cartón) con arena y dejar junto a ella un pincel o palo. Puedes hacerlo otra versión forrando el fondo de la bandeja con un papel donde puedes pegar imágenes que han de ir descubriendo.
- Globos sensoriales. Puedes ofrecer la posibilidad de rellenar globos con diferentes cosas: arroz, garbanzos, hojas secas, canicas, etc. Y así tener unas piezas donde poder explorar descubriendo sus diferencias, jugar a adivinar qué hay dentro...
- Jugar a los bolos. Busca botellas iguales, una pelota y jugar a derribarlas.
- Jugar a las diferencias. En casa, que cierren los ojos y cambia algo de posición y al abrirlos han de averiguar qué se ha cambiado de lugar.
- Mandar audios de whatsapp a los compañeros/as del cole.
- Hacer mindfullnes siguiendo audios o videos de internet (por ejemplo el de tranquilos y atentos como una rana).

Estas recomendaciones nos ayudan a mantener una rutina, tan necesaria para la salud mental de la familia. Desconocemos el tiempo que va a durar la cuarentena, por lo que hay que mantener el ánimo alto y no caer en la desesperación.

Recordad que hemos de cuidar especialmente nuestros pensamientos y emociones, de manera que podamos construir y responder adecuadamente a momentos en los que el ánimo falla y la sensación de incertidumbre y desasosiego surge. Somos modelos para nuestros hijos e hijas: mantengamos la calma para que estén tranquilos/as.